

# 轉心的重要

◎ 黃天河

「轉大人」是台灣人稱小孩子到了青春階段的轉型期，以後才能更成熟；一位舞台表演者到了某個階段，為尋求突破，也有所謂「轉型期」，才有更寬廣的演出空間。人生要「轉」才能成長，修道人的心也要「轉」才能契入祖師心法。人生都有瓶頸，所謂「轉個彎生機再現」、「柳暗花明又一村」，瓶頸就是在觀念上轉不過來的原故。到底在生活中如何轉心？以下四點方式，可以自我修練之：

## 一、轉貪心為喜捨：

貪的習氣會讓我們對於外在一切人事物、感受、財富、名位等，無有厭足，奔馳追逐，惹得身心不得止

息清淨。如果能轉貪心為喜捨心，就能分享眾人，廣結善緣；能捨去慳貪心，就會無所罣礙，獲得自在。道場開班的目的是讓真心顯露，自然私心消失，如此貪心消、喜捨長。

## 二、轉抱怨為仁慈：

心有不平而積累的情緒是為怨。怨氣會引生恨意，怨言常招致誤會；常抱怨的人，損人不利己；常哀怨的人，自憐不討喜，不但無法解決事情和問題，可能會愈演變愈是糟糕，可以說是一無是處。另一個角度來看，一個人把眼光看遠一點、把心胸放大一點，以大整體來考量，則抱怨在不知覺中轉為仁慈，當人開始慈悲，心地也柔軟了，智慧就會生出了，所謂「慈悲無障礙，智慧遍十方」，一定

可以化解許多問題。

### 三、轉懶惰為勤勞：

懶惰是一種病，有許多經常犯的過錯，如散漫、閒逸、嫌惡他人、內心寂寞不知所措、目標無所著落等。反之，勤是精進不懈，勞是付出努力，古德云：「衣不天降，飯不地湧；一衣一食，皆必出自勞動。」因此，若一個人常不動，就會養成習性；若常勞動，便會愈來愈動，則將轉懶惰為勤勞，進而受人肯定，受人尊重，則懶惰病除矣。

### 四、轉執著為明理：

執是由虛妄、分別之心，對事物或事理固執不捨所造成，又稱迷執、

執著、計著。它會讓我們無法認清事情之真相，也不能認識真理的義理內涵，因而凡事為妄想所繫縛，而生種種煩惱，難以解脫。假如我們能放下一分執著，就少一分癡迷；少去一分疑迷，就增長一分明理，人生也就多一分智慧與圓融。精進道義，是以明理來轉執著的好途徑。

「轉」字是創造人生的好方法，如稻田轉作之後，可以增加農民的收益；峰迴路轉之後，柳暗花明又一村，會有另一片新天地。所以修道人心一轉，人生有無量的可能，未來有無窮的希望，生活有無限的機會，心靈有無邊的空間。「轉心」，會使我們有不可思量的力量。